

開催日	内容
4月22日（火）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月27日（火）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
6月24日（火）	聴覚スクリーニング
7月22日（火）	深掘り！お口の体操で健康生活
8月26日（火）	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
9月30日（火）	60代から始める認知症予防の生活習慣
10月28日（火）	呼吸を改善して健康アップ！
11月25日（火）	お口のケアグッズの選び方・使い方
12月23日（火）	足をケアして元気に歩ける足づくり
1月27日（火）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
2月24日（火）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
3月24日（火）	知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。
（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。